

Opción 1	Opción 2	Opción 3
<p><i>yogurt con fruta</i></p> <p>1 taza de yogurt light 1 taza de papaya 10 almendras 1 cucharada de miel</p>	<p><i>Licuada de frutas</i></p> <p>1 taza de leche deslactosada light ½ plátano 3 nueces 1 cucharada de miel</p>	<p><i>Smotie de yogurt</i></p> <p>1 taza de yogurt light 200 gr de frutos rojos 2 cucharadas de semillas de girasol 1 cucharada de miel</p>
<p><i>Tapas de jamón con requesón</i></p> <p>2 panes tostados 4 cucharadas de requesón 2 rebanadas de jamón 1 jitomate rebanado 1 taza de espinacas fileteadas 1/3 de aguacate Café</p>	<p><i>Huevos rancheros</i></p> <p>2 tortillas doradas 2 huevos estrellados 2 rebanadas de jamón (cama para el huevo) 1 tza de salsa roja 1/3 de aguacate Té rojo</p>	<p><i>Quesadillas de res</i></p> <p>2 tortillas de maíz 80gr de queso panela 60 gr de res a la plancha ½ taza de salsa mexicana ½ taza de salsa de jitomate Té verde</p>
<p><i>Ensalada de atún</i></p> <p>150gr de atún en cubos 1 taza de lechuga romana 1 taza de lechuga italiana 4 jitomates cherrys ¼ taza de cebolla en juliana delgada 2/3 de aguacate 2 cucharadas de crotones Agua de Jamaica</p>	<p><i>Salpicón de res</i></p> <p>150 gr de res desmenuzado ½ jitomate en cubo 1 taza de lechuga romana fileteada ¼ de cebolla fileteada 2 tostadas deshidratadas Jugo de limón libre 2/3 de aguacate en cubo Agua de Jamaica</p>	<p><i>Tacos de molida de pollo</i></p> <p>2 tortillas de maíz 150 gr de molida de pollo ½ taza de salsa mexicana 2/3 de aguacate ½ taza de salsa de jitomate Agua de Jamaica</p>
<p><i>Colación</i></p> <p>1 taza de melón 6 nueces 1 cucharada de miel</p>	<p><i>Colación</i></p> <p>¾ taza de piña 20 almendras 1 cucharada de miel</p>	<p><i>Colación smotie de berries</i></p> <p>200 gr de berries 6 nueces 1 cucharada de miel Hielo y agua</p>
<p><i>Carne con nopales</i></p> <p>120 gr de res 150gr de nopales cocidos ½ taza de salsa mexicana 2 tortillas Té rojo</p>	<p><i>Sándwich de panela con pollo</i></p> <p>2 piezas de pan integral 2 rebanadas de jamón de pierna 80 gr de panela 1 jitomate rebanado 1 taza de espinacas Té verde</p>	<p><i>Pescado a la plancha con ensalada fresca</i></p> <p>120 gr de pescado 2 cucharadas de guacamole ½ taza de salsa mexicana ½ taza de brócoli cocido Té rojo o verde 2 tostadas deshidratadas</p>